

2 Hádegisverður

Week 10
02.03.2026 - 08.03.2026

Lunch

	Mon 2/3	Tue 3/3	Wed 4/3	Thu 5/3	Fri 6/3	Sat 7/3	Sun 8/3
A1	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Hrísgjón, Naan brauð, Tómat súpa með basil	Steinbítur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vanilluís	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Sólberjasúrmjólk	Lasagne, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Spergilkáls- og blómkálssúpa
A2 - hentar eldri kynslóðinni	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Sætkartöflumús, Naan brauð, Tómat súpa með basil	Steinbítur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vanilluís	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Sólberjasúrmjólk	Soðin blóðmör, Soðin lifrarpýlsa, Jafningur, Kartöflumús, Gufusoðnar gulrófur, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Spergilkáls- og blómkálssúpa
OP	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Blómkálssúpa	Indverskur korma kjúklingur, Sætkartöflumús, Naan brauð, Tómat súpa með basil	Steinbítur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vanilluís	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Sólberjasúrmjólk	Soðin blóðmör, Soðin lifrarpýlsa, Jafningur, Kartöflumús, Gufusoðnar gulrófur, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Rúgbrauð, Smjör, Kakósúpa, Tvíbökur	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Spergilkáls- og blómkálssúpa
A3 - grænmetisfæði	Blómkáls falafel bollur, Mangósósa, Kúskús með paprikudropum, Tómat og paprikusalsa, Blómkálssúpa	Spergilkálsbuff með osti, Tzatziki sósa, Sætkartöflumús, Baunasalat, Hunangsmelóna	Svartbauna ragú, Spínatsósa, Hrísgjón, Nachos, Rifinn ostur, Vanilluís	Sveppa byggottó, Focaccia með tómát, Kirsuberjatómatar, Sólberjasúrmjólk	Spínatlasagne, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Eplastrudel, Þeyttur rjómi	Rótargrænmetisbuff, Hunangssósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Kakósúpa, Tvíbökur	Falafel með rauðrófum, Köld hvítlauksósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Spergilkáls- og blómkálssúpa

RDS kjöt/fiskur	Plokkfiskur, Kartöflur, Gulrætur, Rúgbrauð, Smjör, Melóna kantalópa	Indverskur korma kjúklingur, Hrísgjón, Naan brauð, Hunangsmelóna	Steinbítur provencal, Spínatsósa, Parmesan kartöflur, Ristað spergilkál og paprika með hvítlauk, Vínber	Kjúklingalæri, Skógarsveppasósa, Kartöflubátar, Hrásalat í sósu, Vatnsmelóna	Lasagne, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Léttsaltaður fiskur, Kartöflur, Soðnar gulrætur og rófur, Tómatar, agúrkur, Rúgbrauð, Smjör, Grænmetisúpa dagsins	Hunangsgljáður kalkúnn, Estragon sinnepssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Hrásalat í sósu, Hunangsmelóna
RDS grænmetisfæði	Blómkáls falafel bollur, Mangósósa, Kúskús með paprikudropum, Tómat og paprikusalsa, Blómkálssúpa	Spergilkálsbuff með osti, Tzatziki sósa, Sætkartöflumús, Baunasalat, Hunangsmelóna	Svartbauna ragú, Spínatsósa, Hrísgjón, Nachos, Rifinn ostur, Vínber	Sveppa byggottó, Focaccia með tómat, Kirsuberjatómatar, Vatnsmelóna	Spínatlasagne, Hvítlauksbrauð, Ferskt salat, Blá- og hindberjaskyr, Nýmjólk	Rótargrænmetisbuff, Hunangssósa, Ofnbakaðar sætar kartöflur, Tómatar, agúrkur, Grænmetisúpa dagsins	Falafel með rauðrófum, Köld hvítlaukssósa, Sætkartöflumús, Grænmetis- og graskersblanda, Hunangsmelóna